

# 一宮市体育館施設 ● 夏のスポーツ教室 参加者募集

## 抽選申込 / 6月16日(日)17:00まで

総体 = 総合体育館 尾西 = 尾西スポーツセンター 木曾川 = 木曾川体育館 中央 = いちのみや中央プラザ

●受講料 / ¥6,600(税込)〈全10回〉 ¥5,940(税込)〈全9回〉  
 ¥5,280(税込)〈全8回〉 ¥4,620(税込)〈全7回〉  
 ※「ますます元気教室」は ¥4,400(税込)〈全10回〉  
 ※「年少運動あそび〜えがお〜」は ¥8,800(税込)〈全10回〉  
 ※「スピニングバイク」は ¥8,800(税込)〈全10回〉



詳しくはこちらから  
一宮市体育館施設 検索

- 一宮市在住・在勤の方が対象となります。  
※抽選後、定員に達しない場合はその他の地域からもご参加いただけます。
- 参加費は開催日までに窓口にお支払いください。※納付後の払い戻しはできません。
- 各教室にて、申込人数が10名以下の場合は教室開催を中止する場合があります。
- 各教室開催の体育館窓口にてお申込みください。  
FAX・メール・電話ではお受けしません。

### 15歳以上

#### アロマヒーリングヨガ

アロマの香りでリラックスしながら  
ヨガを行います。  
セルフマッサージで疲れた身体をほくします。

木曾川 水曜 / 19:45~20:45 ●7/10~  
中央 木曜 / 19:30~20:30 ●7/11~



#### パワーヨガ

アクティブなヨガで筋力強化と  
脂肪燃焼を行います。

木曾川 金曜 / 18:40~19:40 ●7/5~

#### 骨盤体操ゆる美ピクス

骨盤エクササイズでコアを整え、美ボディを手に入れましょう！  
腰痛予防にも効果的なレッスンです。

木曾川 木曜 / 18:40~19:40 ●7/11~

#### サルセーション

音楽のジャンルにとらわれないダンスプログラム！  
体幹の強化と脂肪燃焼に効果あり。

総体 金曜 / 11:15~12:15 ●7/5~  
木曾川 火曜 / 19:30~20:30 ●6/25~  
中央 水曜 / 19:30~20:30 ●7/10~



転倒防止のための筋力トレーニングと、  
身体の可動域を広げる体操で  
健康な体を目指します。

### 60歳以上

| 教室名               | 施設        | 曜日 | 時間                        | 対象                         | 内容   | 開始日   |
|-------------------|-----------|----|---------------------------|----------------------------|--|---|
| ママと一緒にリトミック       | 総体        | 木曜 | 9:30~10:30                | 1歳~未入園児と保護者                | 音楽に合わせて楽しく体を動かします。<br>親子の愛着を築きます。  | 7/4~<br>全9回   |
| ベビーマッサージ          | 尾西        | 水曜 | 11:30~12:30               | 生後2ヶ月からハイハイ<br>までの赤ちゃんと保護者 | オイルを使ったママの優しいマッサージは赤ちゃんに<br>安らぎを与えます。親子の絆を深めてみませんか。  | 7/3~  |
| 親子ヨガ              | 中央        | 水曜 | 9:30~10:30                | 生後3ヶ月~1歳半までの<br>赤ちゃんと保護者   | 親子遊びを通してふれあひながら産後の<br>シェイプアップ&リフレッシュ。  | 7/10~   |
| 親子ふれあい体操          | 総体        | 金曜 | 9:45~10:45                | 1歳~3歳児と保護者                 | 五感を刺激し、心と体をふれあひ、育みあひます。<br>親子仲間の集団活動を促進します。  | 7/5~  |
|                   | 尾西        | 火曜 | 10:30~11:30               |                            |  | 7/2~<br>全9回   |
| ベビケーション           | 尾西        | 金曜 | 13:00~14:00               | 生後3ヶ月~1歳半までの<br>赤ちゃんと保護者   | タッチケアを通して愛おしい時間を過ごす(ベビ<br>マッサージ)や表情や声や身ぶりなどでママと赤ちゃんの<br>想いを伝え合う(ファーストサイン)。<br>触れ合いを通じて親子のコミュニケーションを育む教室。 | 7/5~  |
|                   | 木曾川       | 火曜 | 10:00~11:00               |                            |  | 7/2~<br>全9回   |
| 親子運動あそび<br>~ほっぺ~  | 総体        | 月曜 | 9:45~10:45                | 来春入園予定のお子様と<br>保護者         | 入園前にマット・跳び箱・鉄棒を遊び感覚で<br>楽しく身につけ、運動能力を向上させます。   | 7/1~<br>全9回   |
|                   | 尾西        | 金曜 | 9:30~10:30<br>13:15~14:15 |                            |  | 7/12~   |
| 年少運動あそび<br>~えがお~  | 尾西        | 水曜 | 16:00~17:00               | 年少                         | 走る、跳ぶ、転がる、ぶら下がるなどの動作を遊び感覚で<br>身につけていきます。体の柔軟性と適応力、集中力を養います。  | 7/10~   |
| わくわくキッズ体操         | 総体        | 金曜 | 17:15~18:15               | 年少~年長                      | マット運動、跳び箱、大縄跳びなどを行います。<br>体力とコミュニケーション能力を高めます。   | 7/12~   |
|                   | 尾西        | 火曜 | 15:45~16:45               | 年少~年中                      |  | 7/2~<br>全9回   |
|                   | 木曾川       | 金曜 | 15:45~16:45               | 年少~年長                      |  | 7/2~<br>全9回   |
|                   | 中央        | 木曜 | 16:00~17:00               | 年少~年長                      |  | 7/11~   |
| 子どもトリスポート<br>~体操~ | 総体        | 金曜 | 18:30~19:30               | 小学1年~6年生                   | 学校体育(跳び箱、鉄棒、マット運動等)<br>中心に行い、<br>身体能力向上を目指します。   | 7/12~   |
|                   | 尾西        | 木曜 | 16:30~17:30               |                            |  | 7/4~  |
|                   | 中央        | 木曜 | 17:15~18:15               |                            |  | 7/11~   |
| 子どもトリスポート<br>~球技~ | 尾西        | 木曜 | 17:45~18:45               | 小学1年~6年生                   | 球技(バスケット、ドッジなどのボール遊び)を中心に行<br>います。苦手克服と技術向上を目指します。   | 7/4~  |
|                   | ヒップホップダンス | 尾西 | 水曜                        | 17:00~18:00                | 小学1年~6年生   | ビートやリズムに合わせて様々なステップや<br>身体感覚、リズム感を養います。<br>また、レッスンを通して協調性や連帯感が<br>身につきます。 |
| 尾西                |           | 水曜 | 18:15~19:15               | 小学3年~中学3年<br>(経験者)         | 7/3~   |   |
| 木曾川               |           | 金曜 | 17:00~18:00               | 小学1年~6年生                   | 7/5~   |   |
| 中央                |           | 金曜 | 15:45~16:45               | 年少~年長                      | 7/12~  |   |
| リズム体操             | 木曾川       | 木曜 | 17:00~18:00               | 小学1年~6年生                   | ダンスや小学校体育のマット運動を行います。<br>柔軟性や体幹を鍛え、身体能力向上を目指します。   | 7/11~   |

### 親子

身体を使った遊びを習慣化することが  
運動能力を高める近道です。  
親子のコミュニケーションづくりにも最適です。  
対象:1歳半~2歳児と保護者

### 幼児体育教室

### キッズ

対象:年中  
水曜 / 15:45~16:45 ●7/3~  
対象:年長  
水曜 / 17:30~18:30 ●7/3~

器械体操を中心に行い、  
レベルアップを目指します。  
一年生になる前に友達に  
差をつけよう。

### 親子運動あそび~えくぼ~

尾西 水曜 / 13:45~14:45 ●7/10~  
金曜 / 11:00~12:00 ●7/12~

| 教室名           | 施設   | 曜日          | 時間                         | 内容  | 開始日         |
|---------------|------|-------------|----------------------------|---|-------------|
| ベーシックヨガ       | 総体   | 金曜          | 10:00~11:00                | ヨガのポーズで健康な体作りを目指します。<br>少しづつ難易度を上げて行います。                    | 7/5~        |
|               | 尾西   | 土曜          | 10:00~11:00                |   | 7/6~        |
| エアロ&ヨガ        | 総体   | 火曜          | 13:30~14:30                | 簡単なエアロピクスと、ストレッチ感覚の優しいヨガで<br>健康できれいな体作りを目指します。              | 7/2~        |
|               | 尾西   | 木曜          | 13:15~14:15                |   | 7/4~        |
| リセットヨガ        | 尾西   | 火曜          | 10:30~11:30                | 心地よくポーズをとって、心と体を開いて<br>リラクゼーションを楽しみましょう。                    | 7/2~<br>全9回 |
| はじめてのヨガ       | 尾西   | 火曜          | 19:30~20:30                | これからヨガを始めたい方も安心してご参加いただけます！<br>ヨガのポーズをとることで心と体のバランスを整えましょう。 | 7/2~<br>全8回 |
| 朝ヨガ           | 尾西   | 火曜          | 9:15~10:15                 | 朝から心とカラダを整えましょう！柔軟性と<br>筋力アップで健康な体作りを行います。                  | 7/2~<br>全9回 |
| ホットヨガ         | 尾西   | 土曜          | 19:30~20:30                | 暖かくした部屋で発汗作用を促しながらのヨガ。<br>ダイエット効果・美肌効果も。                    | 7/6~        |
| メディテーションヨガ    | 尾西   | 木曜          | 19:30~20:30                | 柔軟性と筋力アップで健康な体づくりを行います。<br>リラクゼーションで心と体を整えましょう。             | 7/11~       |
| 癒しのヨガ         | 木曾川  | 火曜          | 10:00~11:00                | 「癒し効果」を感じながら日常では味わえない<br>心からのリラクゼーションをお楽しみください。             | 6/25~       |
| イージーボクシング     | 木曾川  | 火曜          | 19:30~20:30                | 初心者向けのボクシングエクササイズ。<br>全身を効果的に引き締めます。                        | 6/25~       |
| 骨盤・姿勢改善エクササイズ | 木曾川  | 水曜          | 13:30~14:30                | セルフマッサージや骨盤調整で身体のバランスを整えます。<br>いつまでも美しい体型を維持しましょう！          | 7/3~        |
| ピラティス         | 総体   | 木曜          | 11:15~12:15                | 体幹(コア)を鍛えるエクササイズ。<br>道具を使って強くきれいな体を作ります。                    | 7/4~        |
|               | 尾西   | 水曜          | 19:30~20:30                |   | 7/3~        |
|               | 尾西   | 金曜          | 9:45~10:45                 |   | 7/5~        |
|               | 木曾川  | 土曜          | 19:30~20:30                |   | 7/6~        |
| 中央            | 水曜   | 11:15~12:15 | 7/3~<br>全9回                |   |             |
| ヨガ&ボディメンテナンス  | 尾西   | 火曜          | 13:30~14:30                | フィットネスアイテムを使用し、身体機能の向上を<br>目指したレッスンを行います。                   | 7/2~<br>全9回 |
| ソフトエアロ        | 木曾川  | 金曜          | 14:00~15:00                | 音楽に合わせて、筋力トレーニングや有酸素運動を行います。<br>初心者や高齢者も安心して参加できます。         | 7/5~        |
| ズンバ           | 総体   | 月曜          | 19:30~20:30                | ラテン音楽に合わせて、楽しく体を動かす<br>フィットネスです。<br>脂肪燃焼効果が期待できます。          | 7/1~<br>全9回 |
|               | 尾西   | 木曜          | 10:00~11:00                |   | 7/4~        |
|               | 木曾川  | 木曜          | 19:50~20:50                |   | 7/11~       |
|               | 中央   | 火曜          | 19:30~20:30                |   | 7/2~<br>全7回 |
| フラダンス         | 尾西   | 木曜          | 9:00~10:00                 | 音楽に合わせてステップを踏み、<br>幅広くフラダンスを楽しむことができます。                     | 7/4~        |
| ボクシングフィットネス   | 尾西   | 金曜          | 19:30~20:30                | ボクシングのプログラムを使って<br>各身体部位を効果的に引き締めを行います。<br>ストレス発散にも効果あり！    | 7/5~        |
|               | 木曾川  | 金曜          | 19:50~20:50                |   | 7/5~        |
| スピニングバイク      | 総体   | 木曜          | 19:15~19:55<br>20:10~20:50 | 音楽と光が生み出す非日常空間で、<br>スピニングバイクを漕ぎながら<br>全身エクササイズを行います。        | 7/4~        |
|               | 7/4~ |             |                            |   |             |
| トランポリンEX      | 総体   | 金曜          | 19:45~20:45                | 音楽にのりながらミニトランポリンの上で踊って跳ねて<br>エクササイズし、脂肪燃焼を目指します。            | 7/5~        |
| ViPRエクササイズ    | 尾西   | 木曜          | 19:15~20:00                | 有酸素運動と筋力トレーニングが同時にできる<br>全身トレーニング。体幹力と基礎代謝の向上を目指します。        | 7/4~        |
|               | 木曾川  | 水曜          | 19:30~20:15                |   | 7/10~       |
| らくらくエアロ体操     | 尾西   | 金曜          | 13:30~14:30                | 初心者向けのエアロピクス。<br>リズムに合わせて楽しく脂肪燃焼を行います。                      | 7/5~        |